Medios, métodos y principios del entrenamiento deportivo



Centro de Gestión Tecnológica de Servicios – SENA VALLE

Santiago de Cali, Julio de 2025

El entrenamiento deportivo



Concepto

El entrenamientodeportivo

"Proceso pedagógico de enseñanza, educación y perfeccionamiento de las capacidades funcionales de los deportistas, para su efectiva participación en competenciasentodoslos niveles."

(Tsvetan Y 2006)

Concepto

El entrenamientodeportivo

"Conjunto de tareas que aseguran buena salud, educación, desarrolo físico armonioso,dominiotécnicoy táctico y un alto nivel de desarrollo de las cualidadesespecificas"

Platonov(1985)

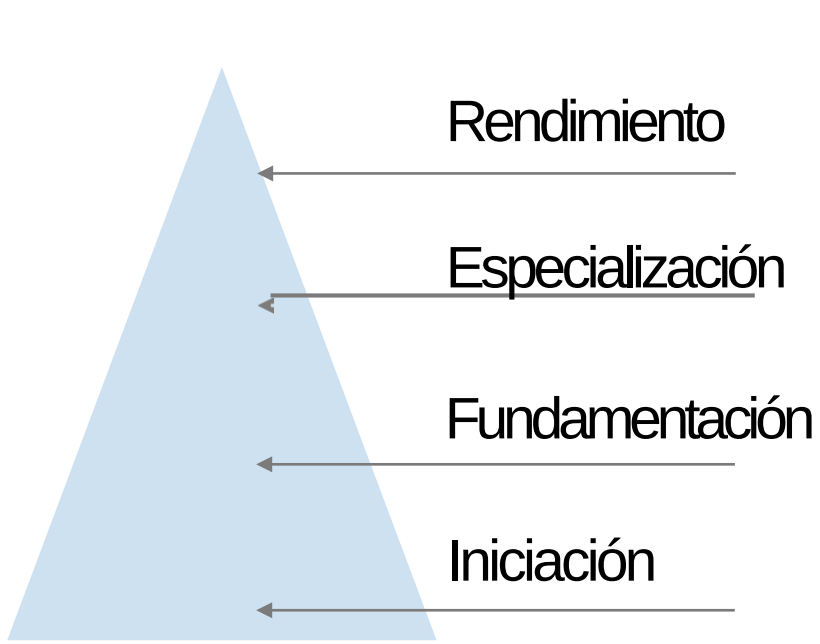
¿Qué es entrenamiento?



"Proceso sistemático de la preparación de deportistas para alcanzar rendimientos deportivos"

Harre1978

Procesoparael altorendimiento

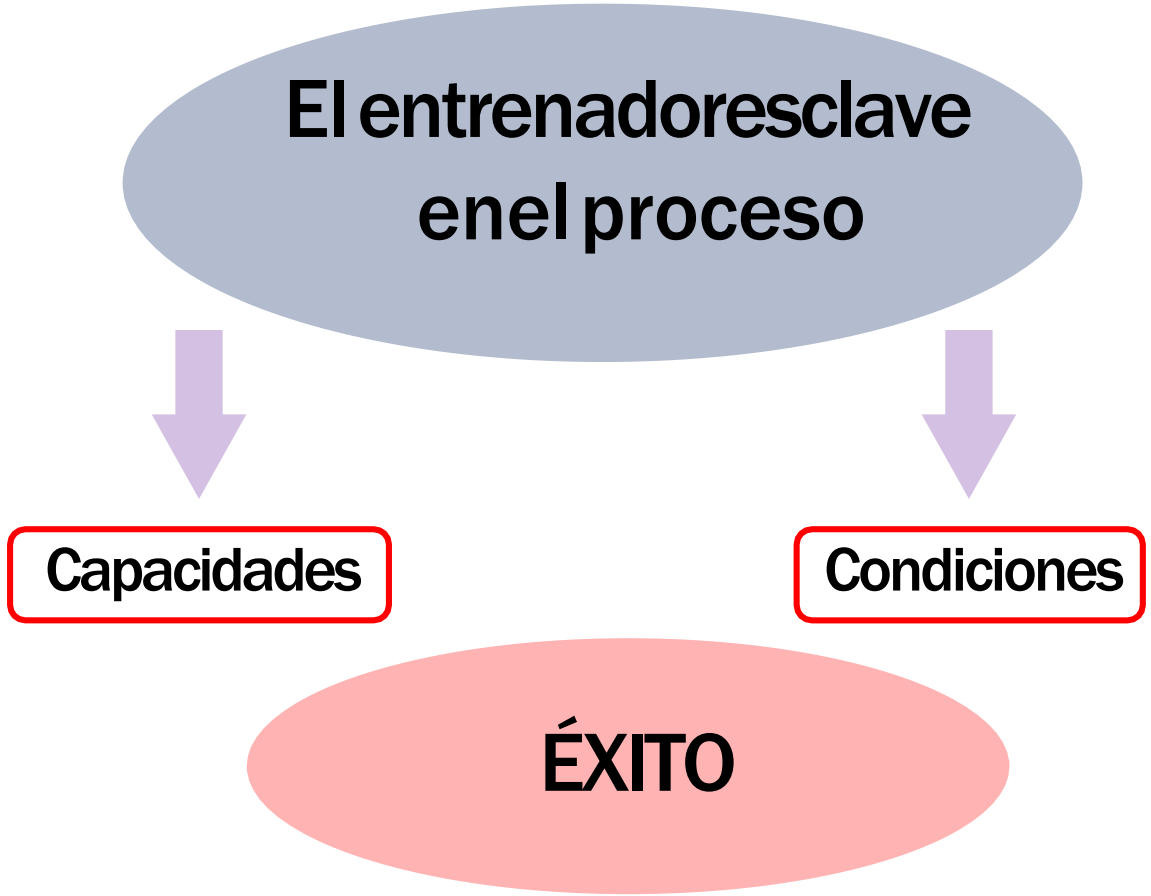


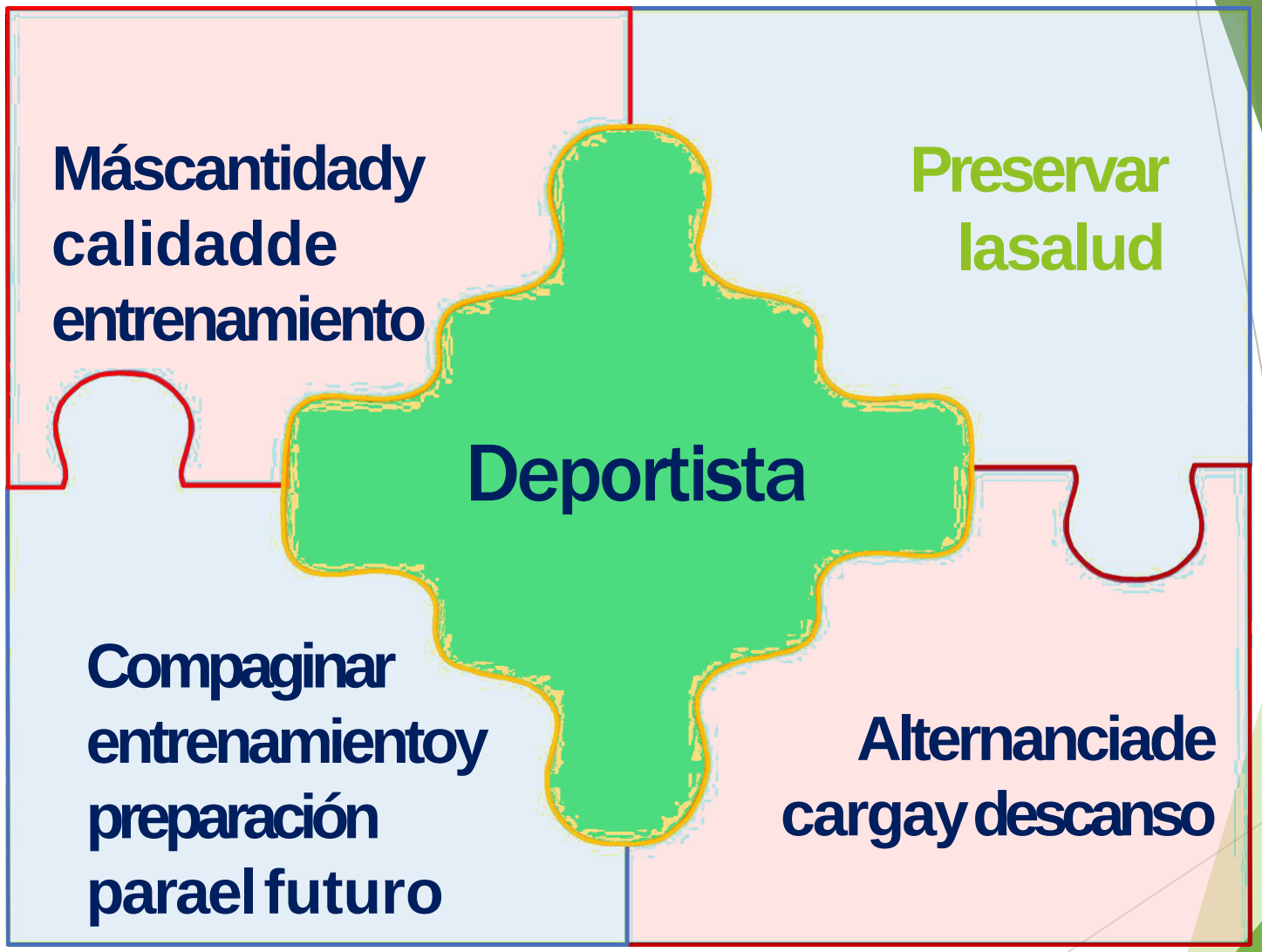
- Altacompetencia(+18años)
- Rendimiento(14-17 años)
- EntrenamientoenClubes(12-15 años)
- IntroducciónalEntrenamiento
- SelecciónTalento (13-14 años)
- Formación (6-12años)

Etapas

Fases

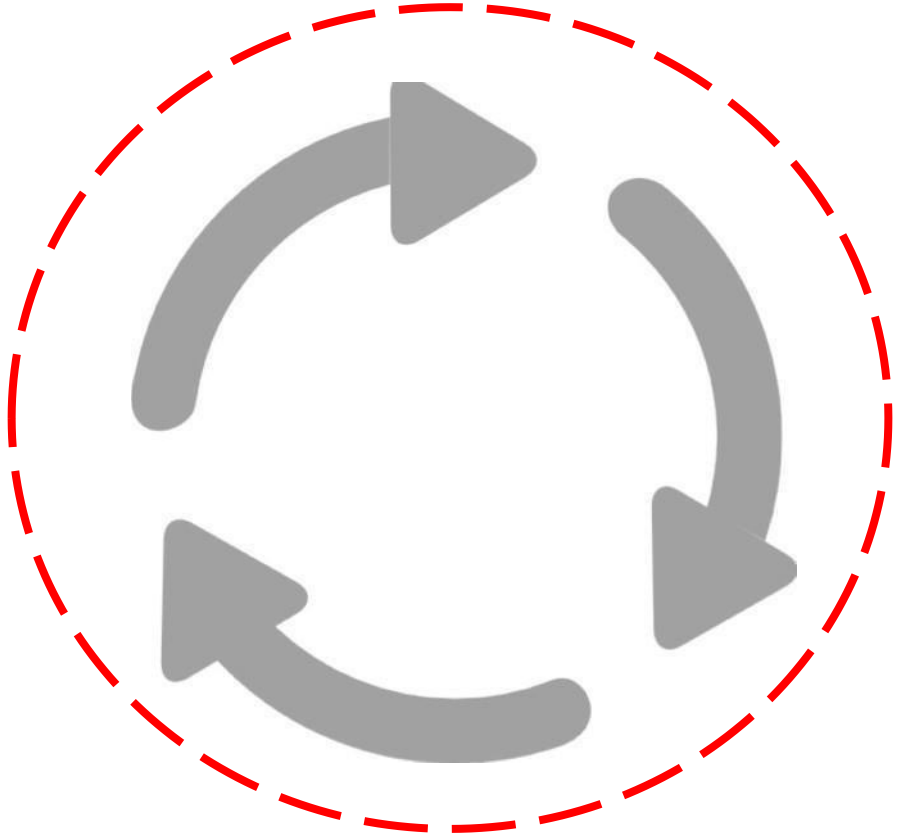
Deportista alto rendimiento




Máscantidady calidadde entrenamiento
Preservar lasalud
Deportista
Compaginar entrenamientoy preparación paraelfuturo
Alternanciade cargay descanso

Objetivos de entrenamiento

Formarun ganador



Ayudara desarrollar

Divertir

Los medios de enseñanza y/o de entrenamiento

Son el instrumento, herramienta o vehículo que facilita el Logro o aplicación de un objetivo.



Los medios



(NorbertoAlarcón, 2009).



(ArmandoFortezadela Rosa,2009).

Los medios



- Test.
- Escenario.
- Audiovisuales,táctiles.

Métodos del entrenamiento deportivo



Método



- Del griegometa(másallá)
- hodos(camino),

"Caminoo víapara legar máslejos".

- El métodocientífico
- del griego: meta= hacia,a lo largo
- odos= camino;
- del latín scientia= conocimiento;camino haciael conocimiento.

Métodosde Entrenamiento



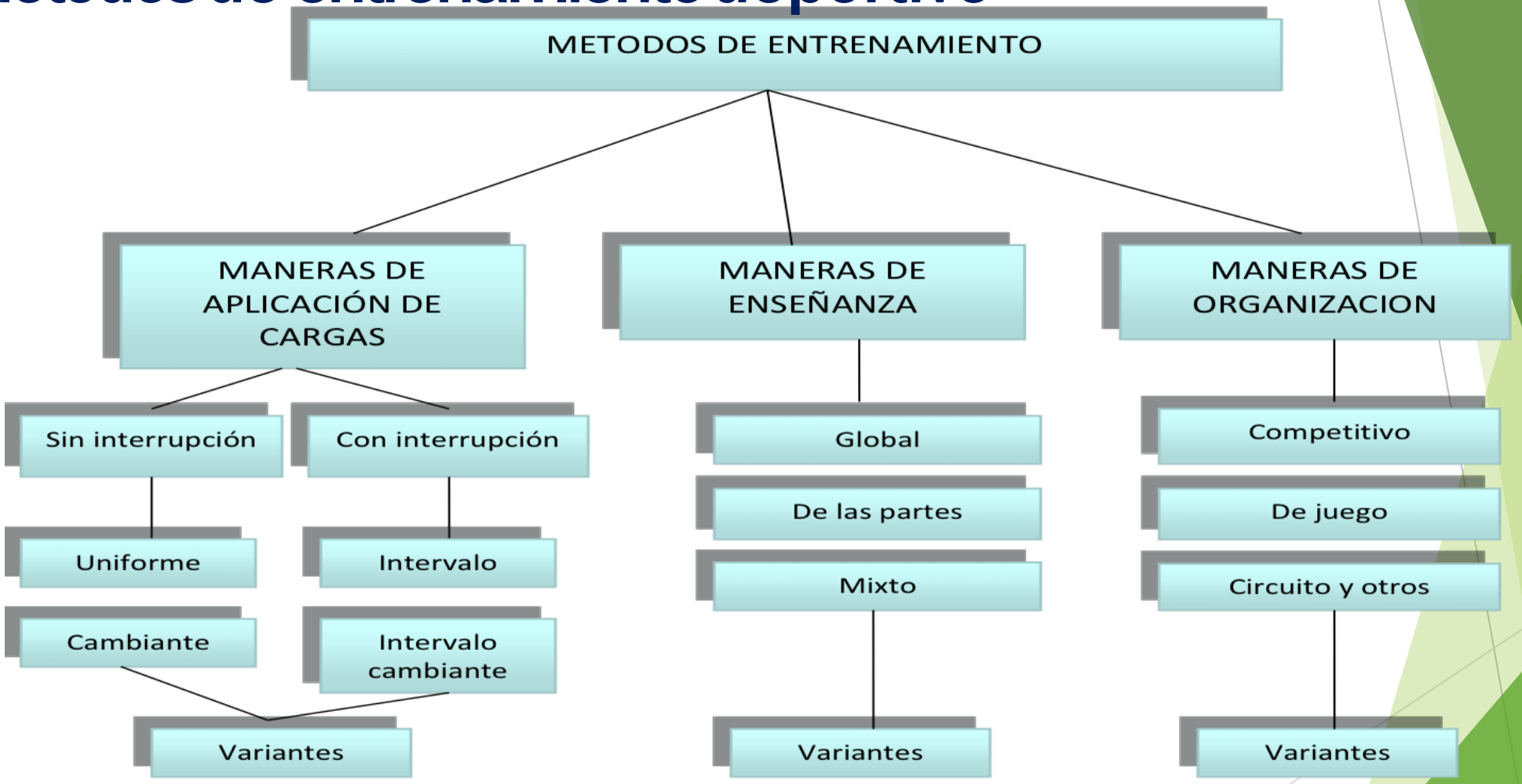
- Las“maneras”(modos)de trabajodelentrenadory los deportistas,
- Para adquirir conocimientos, habilidades y hábitos específicos,
- y perfeccionan las cualidades necesarias. Desarrollan

Métodos de Entrenamiento

Según **Armando Forteza** los métodos son la forma de ejercitación que va a emplear el entrenador para lograr el/los fines previstos. Él los clasificaporla direcciónqueadoptala aplicaciónde la carga:

- Métodoscontinuosde direcciónde la carga.
- Métodosdiscontinuosde direcciónde la carga.

Métodos de entrenamiento deportivo

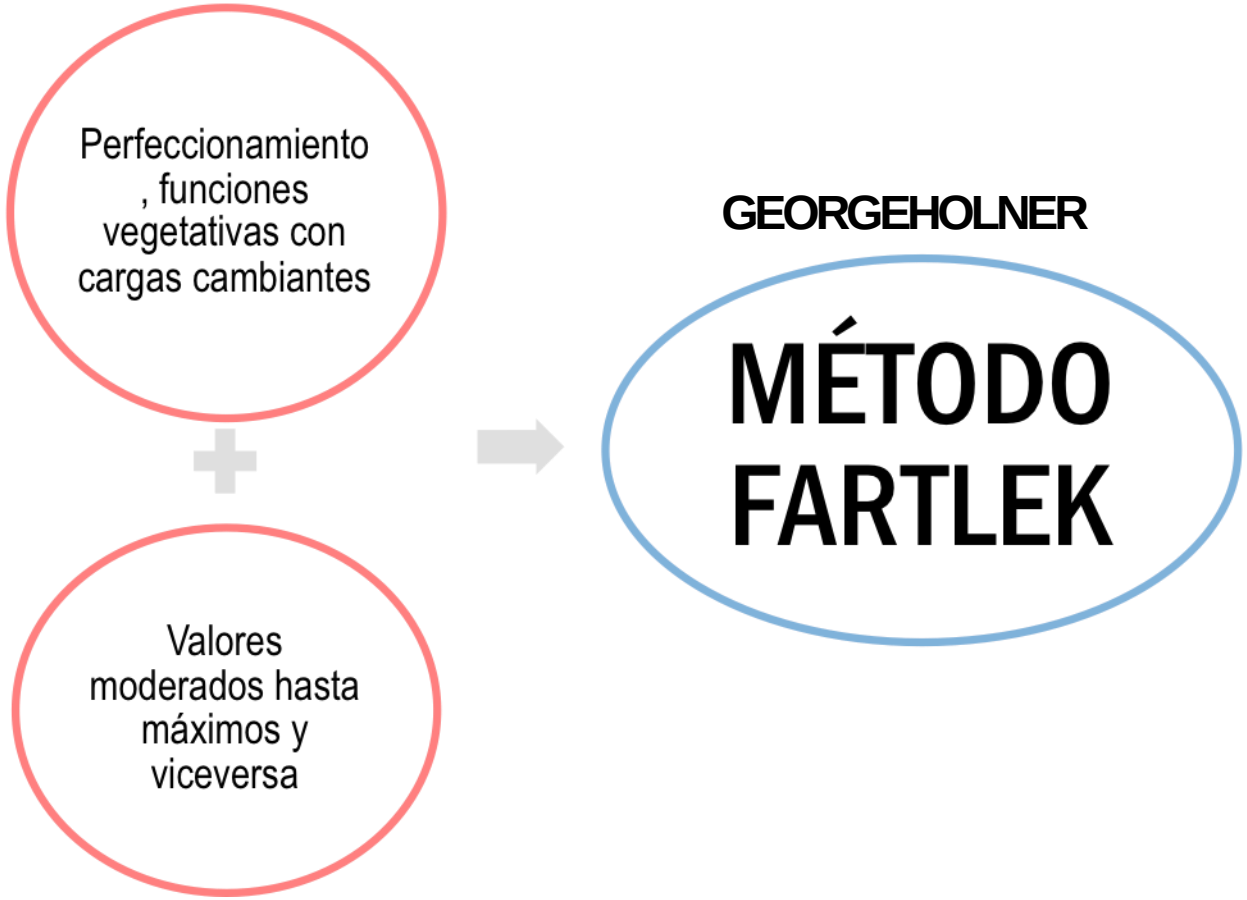


Método uniforme continuo



El método uniforme se puede desarrollar en niveles – **baja, mediana y alta intensidad y diferente duración.**

Método cambiante continuo



Métodos con interrupción de la actividad motriz



Métodos con interrupción de la actividad motriz

El sentido principal y el objetivo de este principio son conocidos de la fisiología del trabajo – el cual permite la realización de **mayor cantidad de trabajo con mayor intensidad** en comparación del principio de aplicación de cargas sin interrupción de la actividad motriz.

En aprovechamiento de este principio se aplican dos métodos fundamentales:

- Método intervalo-fraccionado-repeticiones.
- Método intervalo cambiante.

Método Intervalo - "Fray Burgo"

Desarrollo de las posibilidades **aeróbicas** del organismo mediante múltiples estímulos **anaeróbicos** y consiste en:

- **La carga de entrenamiento**
- **Intervalo de descanso** de 60" a 90"
- Se recomienda que **los intervalos de trabajo y los intervalos de descanso** aplicarse en correlación de 1 : 2 o de 1 : 3 – para las etapas iníciales de la adaptación.
- **El numero de las repeticiones** se determina de las posibilidades de los deportistas de mantener estado estable.

Método intervalo cambiante

- Tienen diferente duración como también el descanso el cual no tiene tiempo de estándar y dependedeladuracióndelosintervalosde trabajo.
- Los mas populares son **los métodos – "progresivo" y el "mixto"** con sus variantes correspondientes.

Ejemplo: ejecución de medios de entrenamiento (específicos y no específicos) para el desarro lo de la velocidad de los movimientos – serie de carrera con máxima velocidad – 3 x 20 metros, 3 x 30 metros,y 3 x 60 metros.

- Se caracteriza con repetida ejecución de serie de medios de entrenamiento de intervalo.

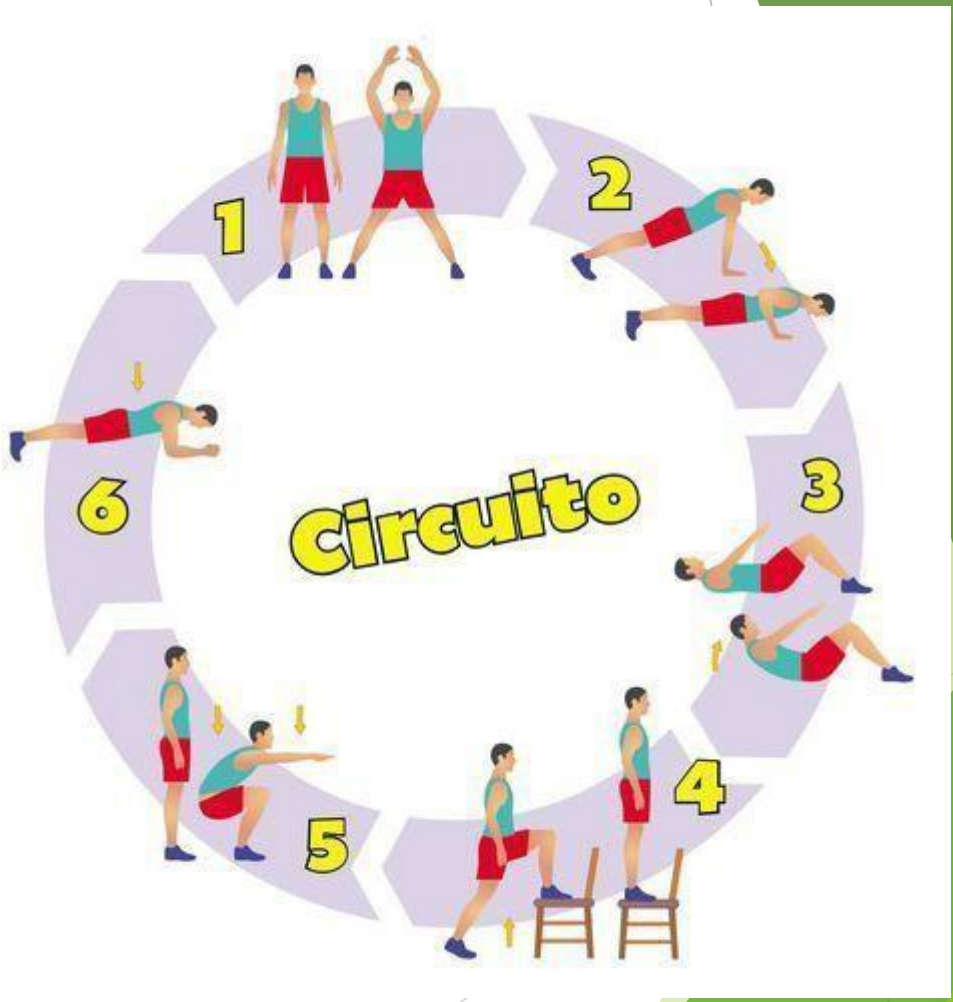
Método intervalo cambiante

- **MétodoCambiante-** 30 metros,60 metros,100 metros,150 metros,200 metros.
- **Método Progresivo Cambiante -** a un mismo trabajo, una misma intensidad por ejemplo 5 x100 metros con máxima velocidad la primera serie 16 segundos, la segunda para 15 segundos, la tercera para 14 segundos, la cuarta para 13 segundos - disminución de la intensidad.
- Las dos variantes **progresivo y regresivo** se pueden combinar por ejemplo carrera de 600 metros – 30, 40 segundos de descanso carrera de 400 metros -20, 30 segundos de descanso, carrera de 100 metros – 15 segundos de descanso (velocidad 85% max), 100, metros 10 segundos de descanso, 50 metros 5 segundos de descanso, 50 metros largo descanso.

Métodode circuito

Forma organizacional del entrenamiento, método del circuito y se determina entrenamiento de circuito.

Aprovechamiento cíclico, para desarrollar ejercicios físicos ejecutados en diferente orden, haciendo cambio de estación.



Método circuito

- La duración de los medios de entrenamiento se seleccionan con miras de las posibilidades del desarrollo de las **capacidades aeróbicas y anaeróbicas.**

- La distribución de los medios de entrenamiento por su intensidad de los influjos, permiten la correcta selección y planificación y asegura estricto control de la carga de entrenamiento para el **desarrollo de las diferentes cualidades.**

Métodocircuito

- Crea condiciones para dosificación individual de la carga de entrenamiento – mediante el aprovechamiento del determinado máximo de repeticiones en la ejecución.
- Acercamiento máximo hacia la especificidad del deporte. Para este objetivo se forman ”circuitos” y “estaciones”
- Elaboración “estaciones” para el desarrollo de la fuerza, velocidad, desarrollo de la agilidad y preparación técnico – táctica.

Principios del Entrenamiento Deportivo



Los principios



- Reglas o normas de conducta que orientan la acción de un ser humano.
- Los principios son declaraciones propias del ser humano, que apoyan su necesidad de desarrollo y felicidad.
- Los principios son universales y se los puede apreciar en la mayoría de las doctrinas y religiones a lo largo de la historia de la humanidad.

Principios

- ✓ Están basados en las ciencias biológicas, psicológicas y pedagógicas.
- ✓ Songuíasy reglasdelprocesoglobaldeentrenamiento.
- ✓ Están construidos sobre las bases de los principios pedagógicos(Procesoenseñanza-aprendizaje).
- ✓ La correcta aplicación de estos principios acelera el domino del proceso de entrenamiento haciéndolo más interesantey efectivo.



Principios didácticos de la enseñanza

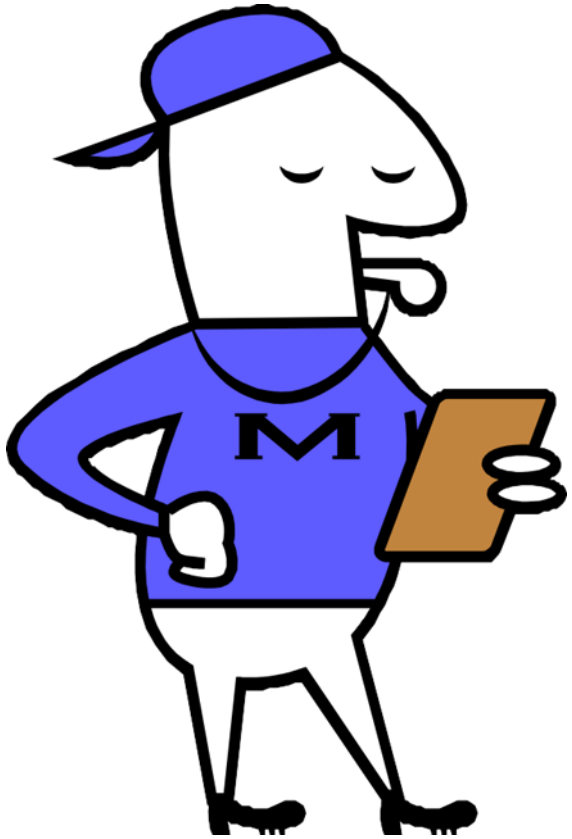


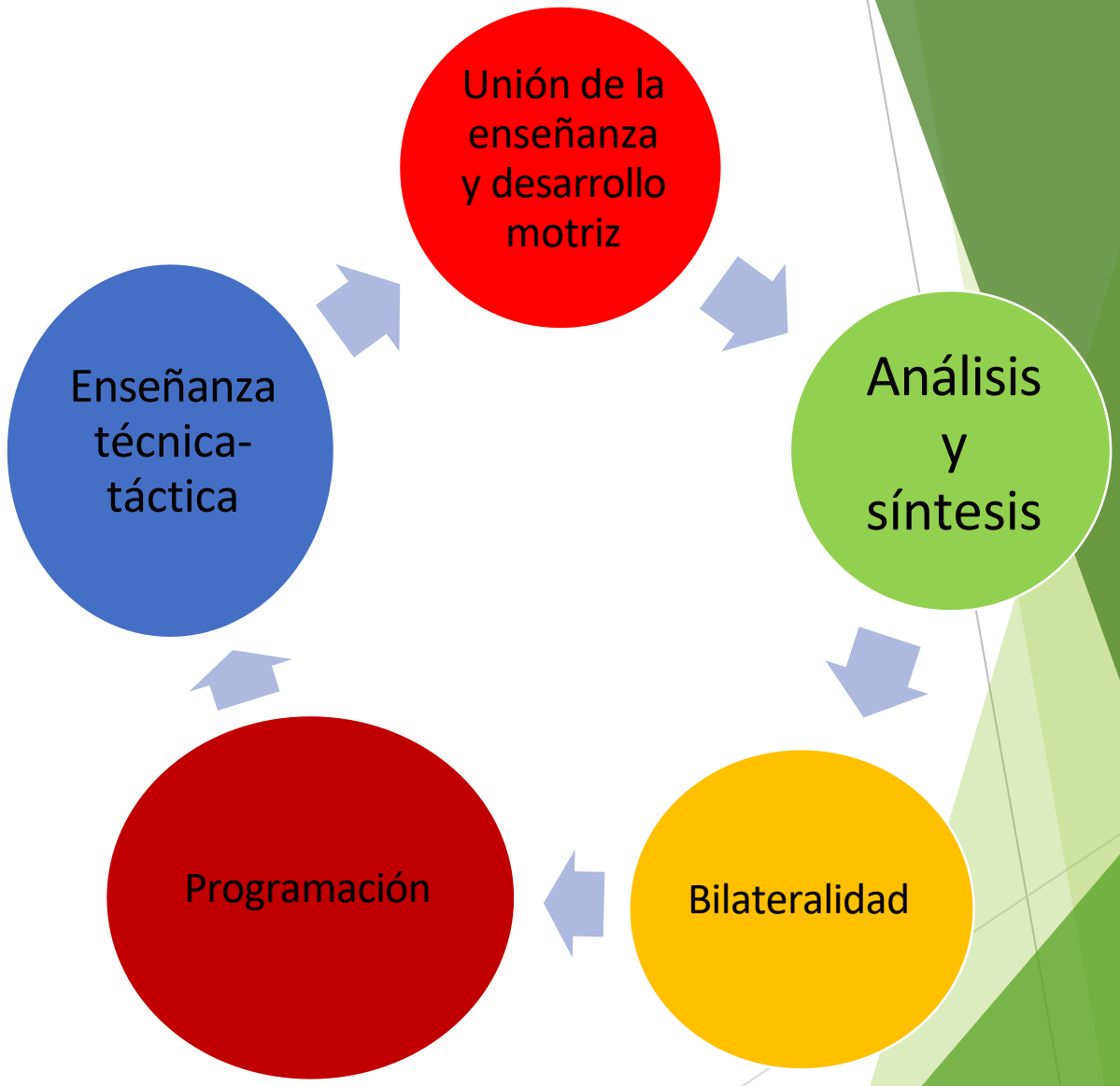
Principios metodológicos de la enseñanza

Estos principios son bases científicas de la metodología de la enseñanza, las cuales reflejan las regularidades en el domino de los **hábitos motores, en el desarrollo de las capacidades motrices**, en la formación del individuo para construcción del proceso de entrenamiento.



Principios metodológicos de la enseñanza





Principios del entrenamiento deportivo

- Conjuntode reglasque rigen el procesode entrenamiento deportivo.
- Fundamentadosen aspectos biológicos.,psicológicosy pedagógicos.
- De vital importanciabasar el proceso de planificacióny ejecución de la programación deportiva en estosprincipios.
- Su correctaaplicación dependerán en gran medida,
- El éxitodenuestrotrabajo.



Principios del entrenamiento deportivo

1. Principio de la progresión de la carga.
2. Principio de la sobrecarga.
3. Principio de la variabilidad.
4. Principio de la individualización.
5. Principio de la carga y recuperación.
6. Principio de la especificidad .
7. Principio de la periodización (Etapas y periodos).
8. Principio de la multilateralidad (Todas las capacidades).

CAPACIDADES FÍSICAS Y/O CONDICIONALES









Fuerza

Capacidad o cualidad motriz para influir sobre un oponente y vencer una resistencia.

Tipos de fuerza:

1. Fuerza máxima
2. Fuerza velocidad (Explosiva)
3. Fuerza resistencia.

Fuerza máxima

Es la mayor fuerza que es capaz de desarrollar el sistema nervioso central (SNC) y muscular por medio de una contracción máxima voluntaria.

(García Manso, 1999)



Dirección

Cargas entre el 80% y el 100% del RM (Repetición máxima) del individuo.

Series: 4-7.
Repetiones: 1-5 repeticiones por cada serie.
Recuperación: con un descanso entre serie y serie de 2-6 minutos.
FCE: 1 a 2 sesiones por semana.



Fuerza velocidad (Explosiva)

Capacidad del sistema neuromuscular **de vencer una resistencia a la mayor velocidad** de contracción posible.

Ejemplo: saltos-lanzamientos-sprint.

(García Manso, 1999)



Dirección

Cargas entre el 70% y el 100% del RM (Repetición máxima) del individuo.

Series: 4-7.
Repetiones: 1-5 repeticiones por cada serie.
Recuperación: con un descanso entre serie y serie de 2-6 minutos.
FCE: 1 a 2 sesiones por semana.



Fuerza resistencia

Capacidad de resistir contra el agotamiento en la aplicación de las cargas de larga duración o repetitivas de un trabajo muscular.

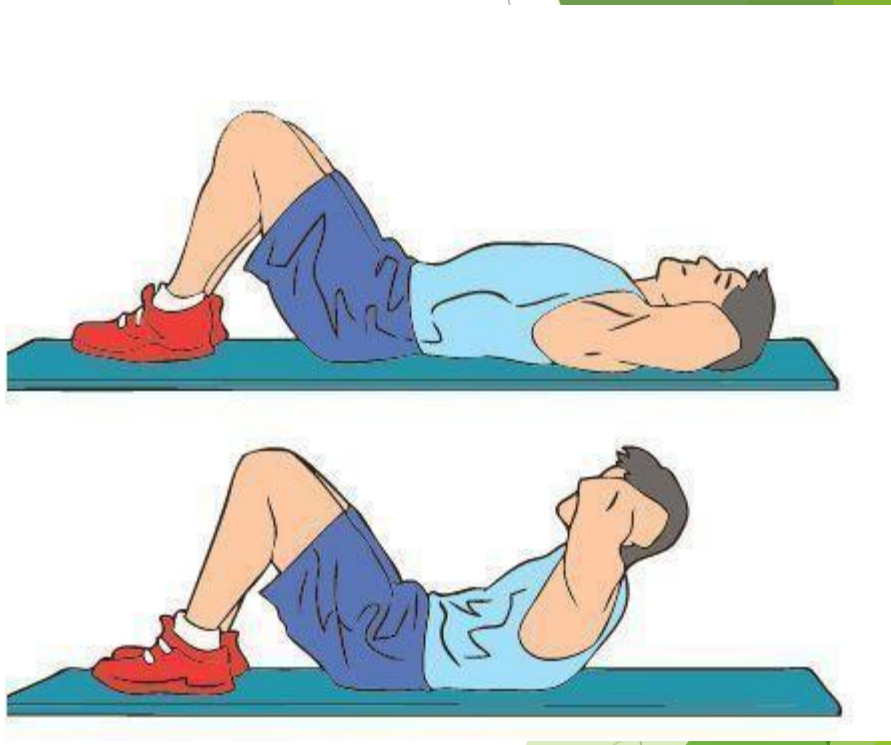


(Cuadrado y Cols, 2006)

Dirección

Cargas entre el 40% y el 60% del RM (Repetición máxima) del individuo.

Series: 2-4.
Repetiones: 25-60 repeticiones por cada serie o repeticiones al fallo muscular.
Recuperación: con un descanso entre serie y serie de 1-2 minutos, preferiblemente activo.
FCE: 3 a 6 sesiones por semana.



Resistencia

Capacidad de resistir un medio de entrenamiento, durante un tiempo determinado.



Resistencia

Resistencia aeróbica.

-Esfuerzos de larga duración y baja-media intensidad.



Resistencia

Resistencia anaeróbica.

Esfuerzos de corta duración alta intensidad.



Velocidad

Capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

1. Velocidad de desplazamiento.
2. Velocidad de reacción.
3. Velocidad gestual.



Velocidad

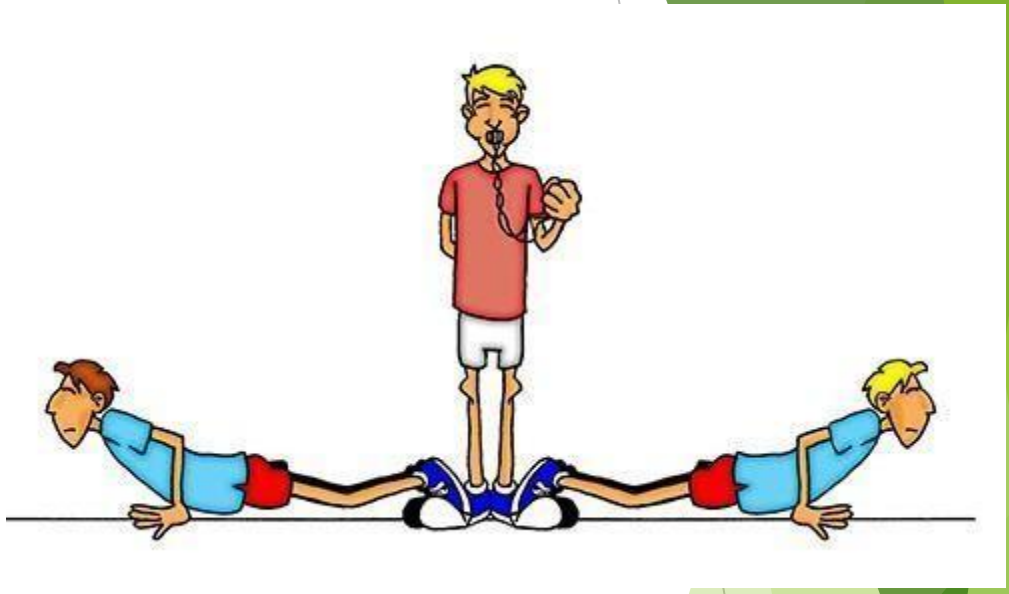
Velocidad de desplazamiento-general (preparación física) especifica (Especificidad).



Velocidad

Velocidad de reacción.

- Simple
- Compleja



Estímulos: auditivos-visuales.

Velocidad

Velocidad gestual-general y especifica.

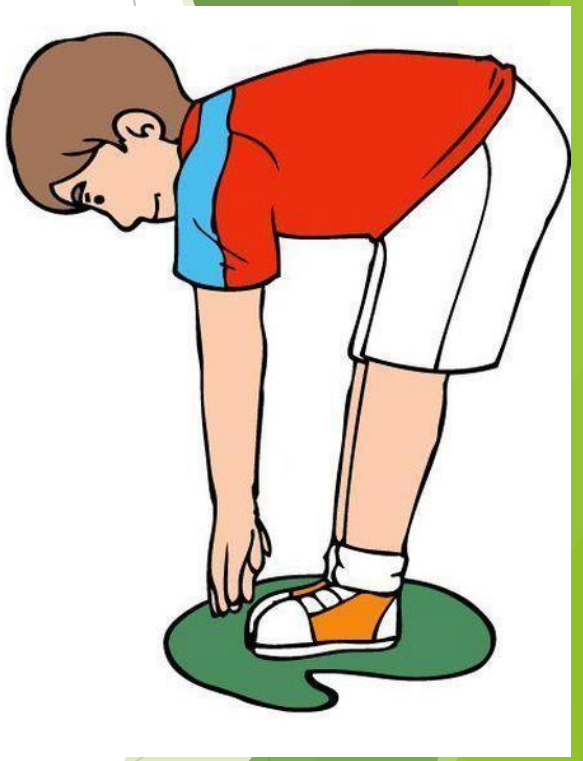


Flexibilidad

Capacidad de mover las articulaciones, alcanzar la máxima amplitud.

-Dinámica
-Estática.







MUCHAS GRACIAS